VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Рекомендовано Главным управлением боевой подготовки Сухопутных войск в качестве учебно-методического пособия

МОСКВА
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1992

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87) и учебными программами. В пособии рассматриваются техника бега на различные дистанции, методика обучения военнослужащих, даются практические советы по организации и проведению утренней физической зарядки, учебных занятий, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности и соревнований в беге и марш-бросках.

Пособие предназначено для офицеров, прапорщиков и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, а также может быть использовано курсантами военных училищ.

При подготовке учебно-методического пособия использованы работы Военного дважды Краснознаменного института физической культуры, а также опыт подготовки войск и курсантов военно-учебных заведений.

ВВЕДЕНИЕ

Характер современного боя требует высокой моральной и военно-специальной подготовки, физической и психологической закалки военнослужащих. В настоящее время в значительной мере повышается роль отдельных подразделений и военнослужащих в выполнении боевой задачи. Профессиональная деятельность требует от них такого уровня физической подготовленности, который бы обеспечил эффективное использование боевых приемов и действий в течение длительного времени.

Практика войск и результаты специальных учений показывают, что личному составу подразделений в течение всего периода боевых действий необходимо иметь высокий уровень работоспособности, противостоять утомлению и за короткое время восстанавливать свои силы. Это в решающей мере зависит от физической выносливости военнослужащих.

Выносливость — это основа физической подготовленности. Именно выносливость, а не сила дает то особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо физически подготовленного человека. Она определяется способностью военнослужащих выдерживать определенную работу путем улучшения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всех основных мышечных групп, противостоять утомлению в процессе военно-профессиональной деятельности.

Развивая физическую выносливость, можно значительно снизить энерготраты организма военнослужащих на адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды и современной учебно-боевой деятельности.

К основным средствам развития общей и скоростной выносливости относятся: ускоренное передвижение, передвижение на лыжах, плавание, преодоление препятствий и спортивные игры.

Данное учебно-методическое пособие знакомит с основными методами и средствами развития выносливости военнослужащих, особенностями организации и проведения учебных занятий по ускоренному передвижению, а также соревнований по бегу и марш-броску.

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Бег и ходьба являются естественными способами передвижения.

Ускоренное передвижение — это раздел физической подготовки, включающий передвижение ускоренным шагом, бегом или чередование бега с ходьбой. Они имеют важное прикладное значение в системе физической подготовки войск, развивая такие физические качества, как быстрота и выносливость, а также высокие морально-волевые качества.

К ускоренному передвижению относятся марш-броски, смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега), кроссы и бег на различные дистанции.

Основным средством развития быстроты и выносливости являются упражнения, которые входят в НФП-87 и включены в программы боевой подготовки для различных родов войск:

упражнения 1 и 2. Бег на 1 км и на 3 км — про-

водится на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте;

упражнение 4. Кросс на 5 км — проводится на пересеченной местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте;

упражнение 5:

— бег на 400 м — проводится по беговой дорожке стадиона с высокого старта по 4—6 человек. Разрешается вынос старта на середину 100-метровой дистанции;

— челночный бег 4×100 м — проводится на прямой дорожке стадиона или другой ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 100 м. По команде «Марш» с высокого старта пробежать 100 м, коснувшись ногой земли за линией поворота или обогнув стойку (разрешается за 50 см до линии поворота устанавливать стойки высотой 1 м с красным флажком наверху), развернуться кругом и пробежать таким же образом еще три отрезка по 100 м;

упражнение 10:

— бег на 100 м — проводится на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад. По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «МАРШ» начать бег;

— челночный бег 10×10 м — проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. По команде «МАРШ» с высокого старта пробежать 10 м, коснуться ногой земли за линией поворота и, повернувшись кругом, пробежать таким же образом еще девять отрезков по 10 м;

упражнение 23. Марш-бросок в составе подразделения на 5 (10) км — проводится в составе

взвода, роты и им равных подразделений на пересеченной местности. Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), сумку для магазинов, два магазина и противогаз. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На проверках по физической подготовке положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш в полном составе с растяжкой не более 50 м. Разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику.

Военно-спортивный комплекс предусматривает выполнение упражнений в беге на 100 м (челночный бег 10×10 м), на 1 и 3 км и кросс на 5 км (для бесснежных районов).

В Военно-спортивную классификацию включены упражнения: бег на 100 и 400 м, 1 и 3 км, военизированный кросс на 3 км с метанием гранаты Ф-1 и стрельбой, марш-бросок на 5 и 10 км.

Кроме того, в военном троеборье № 1 (ВТ-1) составной частью является бег на 3 км с выкладкой, в офицерском и авиационном многоборье — бег на 1,2 и 3 км, в многоборье ВСК — бег на 1 и 3 км, в военном троеборье (горном) — марш-бросок на 5 км.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

В двигательной деятельности военнослужащих наибольшее значение имеет выносливость, проявляющаяся в способности продолжительное время поддерживать необходимую мышечную работоспособность и сопротивляться развитию утомления.

Выносливость разделяется на общую и специальную.

Общая выносливость — сопротивляемость организ-

ма утомлению при длительной физической нагрузке сравнительно невысокой интенсивности.

Общая выносливость вырабатывается в процессе выполнения почти всех физических упражнений, включаемых в тренировку. Наилучшими средствами ее развития служат непрерывный бег различной интенсивности, кроссы, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры. При выполнении этих упражнений в значительной степени укрепляется весь организм, включая сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для формирования общей выносливости характерны следующие особенности:

длительное выполнение тренировочной нагрузки в умеренном режиме работы;

большой объем тренировочной нагрузки;

интенсивность работы на уровне критической в условиях полного обеспечения организма кислородом (аэробный режим).

Общая выносливость характеризует повышенную работоспособность и оптимальный уровень здоровья, а также служит основой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — устойчивость организма к длительным нагрузкам, связанным со специфическими видами деятельности. В циклических видах спорта она проявляется в поддержании оптимальной скорости на дистанции (скоростная выносливость), в стрельбе — в способности противостоять нервному утомлению, в вождении — в способности действовать в быстром темпе, координированно, в течение заданного времени. Особое значение при этом имеет возможность продолжать работу при возникающем утомлении благодаря волевым усилиям. Важным направлением развития специальной выносливости стало многократное выполнение упражнений в обычных и соревновательных условиях

преимущественно неполного обеспечения организма кислородом (анаэробный режим).

Для развития выносливости военнослужащих применяются наиболее эффективные и простые в организации методы тренировки: равномерный, повторный, переменный, контрольный и соревновательный.

Равномерный метод — длительный бег с низкой и средней физической нагрузкой, частота сердечных сокращений (ЧСС) 130—150 уд./мин. Этот бег служит хорошим средством развития общей выносливости. Длительность тренировки 30—60 мин.

Повторный метод — бег на длинных отрезках дистанции с ускорениями до 5—10 мин (ЧСС 150—180 уд./мин). Длина отрезков дистанции бега с ускорением должна быть от 1000 до 2000 м, а их количество за тренировку — 3—4. Длительность отдыха после ускорений выбирается с учетом показателей восстановления пульса до 130 уд./мин и составляет 3—5 мин в зависимости от интенсивности бега.

Переменный метод — бег, сопровождающийся нарастающим кислородным долгом. Длина отрезков 200—800 м, количество повторений должно обеспечивать пробег 2000—4000 м за тренировку. Скорость бега составляет 90—95% от лучшего результата. Интервал отдыха при полной ликвидации кислородного долга 3—5 мин, а при необходимости работать при невосстановлении кислородного долга — 1,5—3 мин.

Соревновательный метод вызывает самые большие изменения в деятельности функциональных систем организма военнослужащих. Этот метод объединяет состязания, прикидки и контрольный бег. Эффективность соревновательных нагрузок выше тренировочных на 20—60%. При подготовке к ускоренным передвижениям важными факторами являются количество соревнований, длина дистанции и место проведения (дорожка стадиона, лес, шоссе).

Необходимо помнить о том, что все методы тренировки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Непрерывный бег должен составлять в тренировке не менее 70% от общего времени.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА

Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции условно подразделяется на следующие элементы: старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт и стартовый разбег. В беге на короткие дистанции принимается высокий старт. По команде «НА СТАРТ» необходимо подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад. По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «МАРШ» энергично оттолкнуться впереди стоящей ногой, быстро вынести вперед маховую ногу с одновременным движением руками вперед-назад. Первые 15—20 м пробежать небольшими, но частыми шагами, увеличивая их длину и набирая скорость. Туловище остается в наклонном положении. На этом отрезке наиболее эффективна толчковая работа ног. Стартовый разбег считается законченным, когда военнослужащий достигает 90—95% своей максимальной скорости.

Бег по дистанции. Достигнув максимальной скорости бега, нужно как можно дольше сохранить ее. Техника бега на короткие дистанции характеризуется активными, быстрыми движениями рук и ног бегуна, приводящими к возможно более эффективному продвижению вперед.

Наиболее важным элементом бега является актив-

ное отталкивание, совершаемое в оптимально короткий срок.

Постановка ноги на поверхность дорожки осуществляется после активного движения голенью вперед-назад. В момент касания дорожки линейная скорость стопы должна соответствовать скорости движения бегуна, что позволяет мягко ставить ногу, избегая динамического удара.

Во время бега руки, согнутые в локтевых суставах, двигаются энергично и свободно вперед, несколько внутрь, кисти при этом доходят примерно до уровня подбородка. Пальцы рук во время бега находятся в полусжатом состоянии. Энергичная, но свободная работа рук не должна вызывать подъем плеч и сутулость спины.

Финиширование. Линию финиша необходимо пробегать с максимальной скоростью без специально подготавливаемых бросков и прыжков на ленточку. Многие военнослужащие начинают готовиться к броску на ленточку слишком рано, сильно наклоняются вперед и чрезмерно увеличивают длину шагов, что приводит к нарушению структуры бега и снижению скорости.

Техника бега на средние дистанции и в кроссах. В тренировках и соревнованиях по бегу и кроссу подразделение, как правило, принимает старт одновременно в полном составе. Для этого военнослужащие выстраиваются на линии старта в одну или две шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положение высокого старта.

Для того чтобы быстро набрать скорость и занять место в головной группе, по команде «МАРШ» необходимо, энергично выпрямляя ноги, оттолкнуться вперед. Первые 10—15 м следует бежать небольшими, но частыми шагами, постепенно набирая скорость. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового раз-

бега постепенно выпрямиться, увеличивая длину шага и переходя на свободный, широкий, так называемый маховый шаг (рис. 1).

В беге по дистанции положение туловища бегуна должно быть прямым, лишь слегка наклоненным вперед.

Рис. 1. Техника бега маховым шагом

Излишний наклон туловища вперед уменьшает амплитуду движения ног, шаг становится короче, мышцы туловища напрягаются. Отклоняя туловище назад, бегун, увеличивая длину шага, ухудшает условия для выполнения отталкивания.

При правильном положении туловище не должно сгибаться в тазобедренных суставах, таз подается вперед настолько, чтобы в пояснице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, взгляд устремлен вперед.

Руками, расслабленными в плечевых суставах и согнутыми в локтях примерно до прямого угла, с небольшой амплитудой выполняют движения вперед-назад. Благодаря иннервационным связям руки и ноги работают в одном темпе. Этим фактором необходимо пользоваться, когда наступает утомление и частота движения

ног недостаточна. Активная и частая работа руками позволяет сохранить частоту шагов, а вместе с этим и скорость бега. Чаще всего такое изменение в движении руками применяется при ускорениях и финишировании.

При беге маховым шагом в сапогах или ботинках ногу целесообразно ставить с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега ногу надо ставить на переднюю часть ступни.

Основой хорошей техники бега является выпрямление опорной ноги в момент окончания отталкивания. Она должна полностью выпрямляться, особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время маховая нога максимально расслабляется, сгибается в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка голень маховой ноги должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага при беге в сапогах колеблется в пределах 150—160 см. Темп бега 180—190 шагов в минуту.

Учитывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно одинаково хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

На тренировках в кроссе особое внимание уделяется преодолению препятствий. Это делается с наименьшей затратой энергий.

Подъемы следует преодолевать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. Очень крутые подъемы можно преодолевать шагом или с опорой о грунт руками.

Спускаясь с гор, нужно максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя ногу на пятку. Корпус при этом несколько отклоняется назад. Опытные бегуны зачастую на

спусках развивают максимальную скорость за счет увеличения частоты шагов, ставят ногу на всю ступню, держа корпус вертикально. Умение бежать на спусках достигается с помощью специальных тренировок и имеет большое значение для общего результата.

По мягкому грунту нецелесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет выполнять качественно отталкивание, что приводит к лишней трате энергии. Длину шагов лучше несколько укоротить, увеличив их частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю ступню, шаг укорачивать и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

По скользкому грунту следует бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности — сбавить скорость бега.

Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы ступня проносилась над водой. На вспаханном поле при беге поперек борозд ногу ставить на гребень борозды, а при беге вдоль борозд — между ними.

По лесу и кустарнику надо бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди высотой до 0,5 м преодолевают прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.

Более широкие (до 3—3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует так же,

как и описанный ранее, но приземление выполняется на ступни слегка расставленных ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая». Для этого за 10—12 м до препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1—1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Не выпрямляясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость разбега и, оттолкнувшись перед препятствием толчковой ногой, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой маховой ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение.

В кроссе и беге на средние и длинные дистанции начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности военнослужащих. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении усталости.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50—60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания. Не следует также сразу после финиша пить воду или курить. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, затрудняет кровообращение. Вместо закалива-

ния организма, повышения тренированности этим можно нанести непоправимый вред своему здоровью.

Особенности техники бега при марш-броске. При марш-броске дистанция преодолевается путем чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп 110—120 шагов в минуту при длине шага 70—80 см. Бег при марш-бросках имеет много общего с бегом на длинные дистанции (кроссами). Вместе с тем у него есть и ряд особенностей, которые обусловлены задачами, стоящими перед личным составом: преодоление определенного расстояния в заданное время (а не с максимальной или близкой к максимальной скоростью); сохранение наибольшей работоспособности для последующих действий. Поэтому техника бега в данном случае должна быть наиболее рациональной.

При беге по ровной местности туловище наклонено вперед несколько больше, чем при кроссах, нога ставится на всю ступню, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руками, полусогнутыми в локтях, придерживая оружие, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом. Амплитуда движений небольшая. Темп бега при марш-бросках 165—180 шагов в минуту, длина шага 80—90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185—190 шагов в минуту, а длина шага до 100—110 см.

На пересеченной местности подъемы, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и на кроссах, но с меньшей амплитудой движений и скоростью.

Во избежание потертостей ног и меньшего утомления во время бега и ходьбы необходимо периодически менять способы переноски оружия.

На соревнованиях и контрольных тренировках исходя из поставленной задачи (показать наиболее высо-

кий результат или выполнить определенный норматив) должна определяться тактика бега.

Для того чтобы показать высокий результат, необходимо правильно распределить свои силы на дистанции. Лучше всю дистанцию бежать примерно в одинаковом темпе. Не следует с начала бега «тянуться» за очень сильным бегуном, так как темп бега, привычный для хорошо тренированного военнослужащего, может привести к резкому утомлению менее подготовленного. Начиная бег со старта с очень высокой скоростью и пробежав 500—600 м, они сходят с дистанции или заканчивают бег в числе последних.

Чтобы правильно построить бег, подразделение необходимо разделить на небольшие группы по 4—5 человек, подготовленных примерно одинаково. Направляющим в этой группе должен быть более опытный военнослужащий, который мог бы правильно распределить силы на всей дистанции, определяя темп бега.

Практика показала, что первая половина дистанции пробегается несколько быстрее, чем вторая (табл. 1).

Правильно распределить силы на дистанции можно путем выработки чувства темпа и скорости бега в процессе тренировок. У каждого военнослужащего должна быть установлена определенная частота и длина шагов в зависимости от заданной скорости. Это достигается многократными пробежками небольших отрезков дистанции (по 150—200 м) по заданию руководителя, после чего подсчитывается количество шагов и время преодоления дистанции. На контрольных тренировках военнослужащие пробегают всю дистанцию или часть ее на время.

Техника бега на все дистанции имеет общие основы, но отличается параметрами прилагаемых усилий. Основными факторами, снижающими результат военнослужащих в беге, являются низкий уровень рессор-

Таблица 1

Примерное распределение времени бега на 3 км в военной форме одежды

Разряд	Время, мин, с					
	в сапогах			в ботинках		
	1-й км	2-й км	3-й км	1-й км	2-й км	3-й км
1-й	3.20—3.22	3.24—3.26	3.30—3.32	3.16—3.18	3.20—3.22	3.23—3.25
2-й	3.33—3.35	3.38—3.40	3.43—3.45	3.30—3.32	3.33—3.35	3.36—3.38
3-й	3.48—3.50	3.58—4.00	4.08—4.10	3.50—3.52	3.53—3.55	3.56—3.58

ной функции стопы, нарушение прямолинейности движения, недостаточная согласованность движений.

Формирование техники выполнения движений связано с образованием двигательного навыка многократным повторением специальных беговых упражнений. Их освоение происходит на первом этапе обучения. При этом количество подготовительных упражнений, выполняемых военнослужащими, первоначально равно 10—11. По мере освоения двигательного навыка число упражнений, с помощью которых закрепляется рациональный способ выполнения движения в целом, сокращается до 3—4.

Для обучения основам техники бега необходимо провести 4—5 занятий на беговой дорожке стадиона, на плацу или на любой ровной площадке, размеченной линиями беговой дорожки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА

Обучение прямолинейности движения в беге. Во время бега на дистанции ступни должны ставиться по одной линии (рис. 2). Для достижения этого применяются следующие методические прнемы:

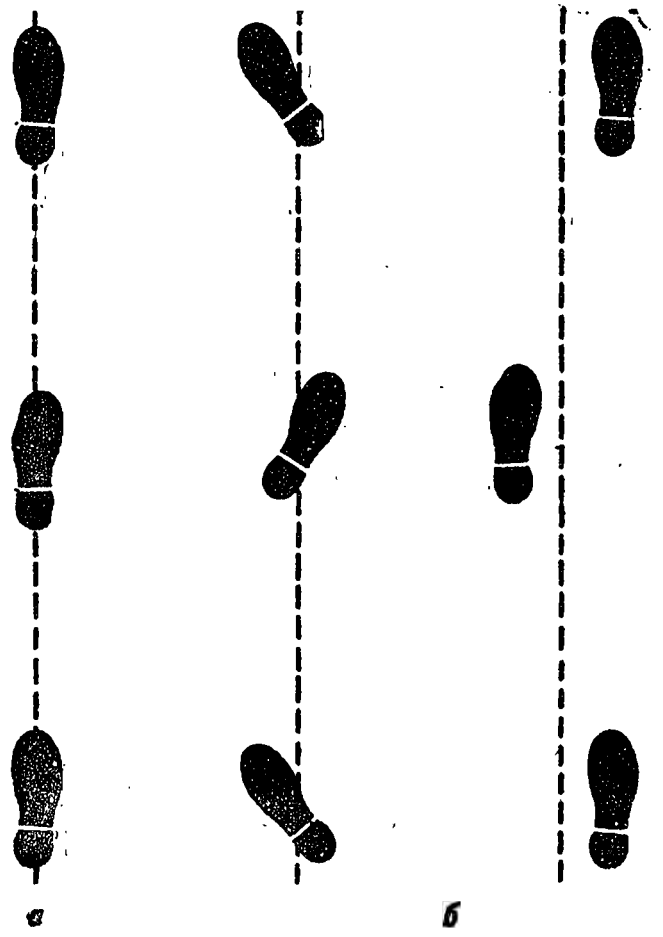


Рис. 2. Постановка стоп при беге:
а — правильно; *б* — неправильно

рассказ о значении прямолинейности движения в беге;

показ правильного расположения ступней в беге по линии;

ходьба широким шагом по прямой линии (4×50 м) — продольная ось ступни должна совпадать с линией на грунте; для увеличения длины шага прямыми руками совершать маховые движения с большой амплитудой, сходные с движениями рук лыжника;

медленный бег по прямой линии (4×50 м) — для военнослужащих, выделяющихся особенно большим разводом стопы, рекомендовать бег по линии с поворотом носка внутрь «косолапя», колено маховой ноги при подъеме также поворачивать внутрь;

бег прыжковыми шагами по линии (4×50 м) — стопу ставить строго по линии без разворота носка наружу;

движение руками на месте — руки, согнутые в локтевых суставах под углом 90°, должны двигаться вперед-назад, локоть посылать назад активным движением, не отводя в сторону; при необходимости руководителю взять руку обучаемого за кисть и локоть и провести ее по правильной траектории;

равномерный бег по прямой линии (3×50м) — при движении соблюдать следующие требования: ступни ставить по прямой линии, руки движутся вперед-назад, корпус расположен прямо с небольшим наклоном вперед (рис. 3).

Обучение постановке ступни к отталкиванию. Одним из главных элементов техники является умение бежать, ставя ступню с ее передней части (рис. 4). Для освоения этих элементов бега применяются следующие методические приемы:

показ и объяснение — ступню на грунт ставить своей передней частью; при отталкивании должен происходить перекат с передней части ступни на носок;

ходьба коротким шагом на передней части ступни с

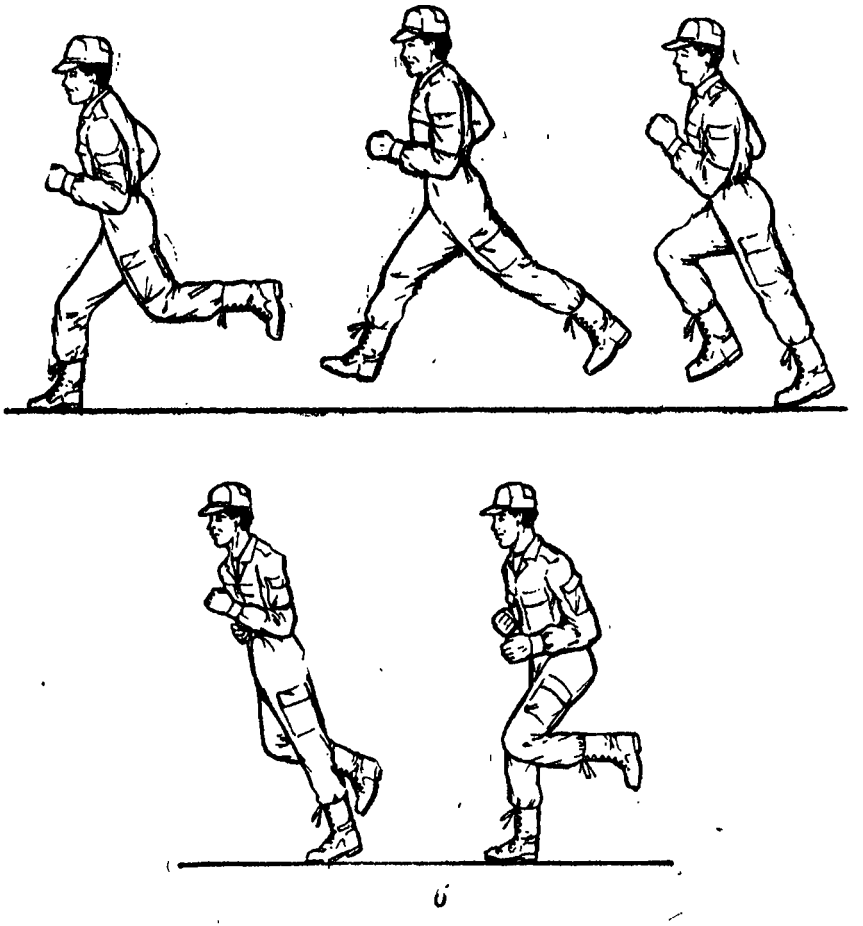


Рис. 3. Положение туловища при беге:
а — правильно; *б* — неправильно

подниманием бедра (3×30 м) — руками совершать движение, как в беге;

равномерный бег по прямой линии на передней части ступни (3×50 м);

бег прыжками с приземлением на среднюю часть ступни с постепенным сокращением длины шага и переходом на бег с отталкиванием (4×30 м);

бег с отталкиванием (4×30 м) — бежать с мини-

мальным продвижением вперед (на 1—1,5 стопы), по возможности не поднимать бедро, не захлестывать назад голень, приземляться на переднюю часть ступни;

бег с высоким подниманием бедра (4×30 м) — колено поднимать до прямого угла и выше; корпус назад не отклонять, продвигаться вперед незначительно; руки должны быть свободно опущены вдоль тела; колени в стороны не разводить; вернуться на исходное положение шагом;

бег с ускорением по прямой линии (4×60 м) — движение начинать медленно, контролировать изученные элементы техники: движение рук, прямолинейность в постановке стоп и бег на передней части ступни; постепенно, к концу отрезка, довести частоту движений до

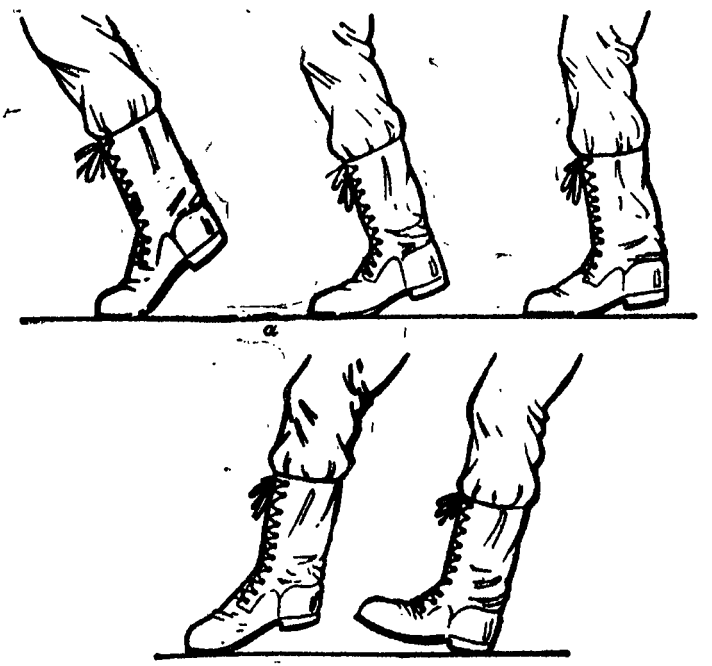
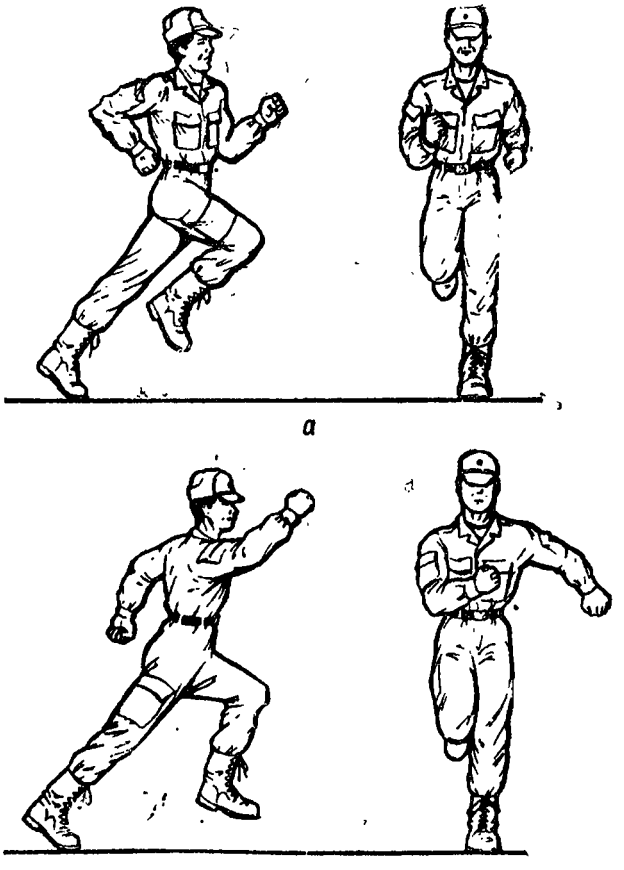


Рис. 4. Движение ног при беге
а — правильно; *б* — неправильно

предельной; закончить бег движением по инерции; вернуться на исходное положение шагом.

Обучение согласованности движений рук и ног. Координация беговых движений рук и ног во многом определяет степень квалификации бегуна и приобретает особую значимость в беге на короткие дистанции. Беспорядочные движения рук отрицательно влияют на результат (рис. 5). Для обучения применяются следующие методические приемы:



а

б

Рис. 5. Движение рук при беге:
а — правильно; *б* — неправильно

показ и объяснение работы рук в сочетании с отталкиванием ногами — в беге с отталкиванием в момент толчка ногой необходимо энергичным движением произвести разгибание разноименной руки в локтевом суставе, а в крайнем положении назад быть согнутой;

изучение сочетания движений ног и рук на месте по разделениям — на счет «раз» вывести вперед согнутую правую руку и слегка приподнять левую ногу, на счет «два» опустить левую ногу на грунт, а правую руку резко отвести назад и в крайнем положении согнуть ее в локтевом суставе;

бег с отталкиванием на месте — сосредоточить внимание на правильности сочетания движений правой руки и левой ноги, а затем выполнить аналогичные упражнения для левой руки и правой ноги;

бег с отталкиванием в сочетании с ходьбой (6×50) — поочередно осуществлять контроль за согласованностью разноименных пар рук и ног на последних двух отрезках дистанции, контроль осуществлять в целом, концентрируя внимание на быстроте движения рук.

Совершенствование техники бега. Для этого применяются следующие упражнения:

бег с ускорением по прямой линии (3×80 м);

старт и бег с ускорением на дистанции (5×30 м);

бег со скоростью, близкой к максимальной (4×100 м), в сочетании с 3—4-минутным отдыхом;

бег с высоким подниманием бедра на дистанции — 3×40 м;

бег с отталкиванием в сочетании с ходьбой (4×50 м).

После обучения технике бега у военнослужащих должно сложиться ясное представление о правильном выполнении основных элементов бега. Все обучаемые должны овладеть техникой выполнения упражнений, применение которых составляет содержание начальной

Таблица 2

Основные упражнения начальной тренировки в беге

Упражнение	Методические указания	Типичные ошибки	Рекомендации по устранению ошибок
Бег с отталкиванием	Продвижение вперед должно быть минимальным. Стремиться к быстрому, а не сильному отталкиванию вверх. Активно работать руками, согласуя с толчками ног. Не смотреть вниз, приподнять подбородок. Упражнение выполнять на отрезках от 50 до 200 м. Между отрезками бега с выталкиванием отдыхать, пробегая 100 м трусцой. Общее время постепенно довести до 25—30 мин	Учащение темпа, двухопорная постановка ног	Выполнять бег прыжками вперед на отрезке до 30 м с постепенным сокращением длины прыжков до минимума и переводом направления отталкивания вверх. Сохранить ритм отталкивания
		Опускание ног на носок	Приподнять носок, отталкиваться средней частью ступни
		Согнутый корпус	Подбородок поднять вверх до предела, развернуть плечи
		Вялая работа рук	Резко отводить руку назад
Бег с ускорением	Выполнять по прямой линии. Начинать бег медленно, контролируя технику бега, постоянно увеличивать частоту движений. Довести к три-	Разворот носка наружу	При выносе ноги вперед колено повернуть внутрь, носок при постановке на опору также несколько развернуть внутрь

Окончание табл. 2

Упражнение	Методические указания	Типичные ошибки	Рекомендации по устранению ошибок
	дцатому метру дистанции частоту движений до максимальной и закончить отрезок бегом по инерции. Выполнять на отрезках от 50 до 100 м. Отдыхать, возвращаясь на исходное положение шагом или бегом трусцой	Натыкание на оттянутый носок Корпус согнут, осанка нарушена	Приподнять носок Поднять подбородок как можно выше
Бег с высоким подниманием бедра	Колено поднимать до прямого угла и выше. Продвигаться вперед незначительно. Двигаться равномерно, темп движений не учащать. Руки свободно опускать вдоль тела и расслабить	Низкий подъем бедра Разведение бедер в стороны Отклонение корпуса назад Длинный шаг	Достать коленом ладони рук на уровне пояса Во время бега ощутить касание колен Подать корпус вперед Укоротнть шаг

тренировки: бега с отталкиванием, бега с ускорением, бега с высоким подниманием бедра (табл. 2).

Начальная тренировка военнослужащих в беге имеет комплексную направленность, так как ее применение рассчитано на подготовку к бегу на все дистанции. Тренировочные занятия можно проводить на утренней физической зарядке, учебных занятиях и в часы спортивно-массовой работы. Дефицит времени, отводимого на учебные занятия, заставляет ориентироваться на две другие формы физической подготовки.

С первых занятий начинается втягивание военнослужащих в непрерывный бег. Время медленного бега за 2 недели доводится до 8—10 мин. В этот же период должны быть проведены занятия по обучению технике бега.

В первый месяц обучения каждое тренировочное занятие рассчитано на 30 мин и может проводиться на зарядке. После четырех недель рекомендуется начать тренировки в быстром беге на отрезках от 100 до 200 м. Эти тренировки следует проводить в часы спортивно-массовой работы, так как высокая интенсивность упражнений не позволяет применять их на утренней физической зарядке.

Объем и режим выполнения упражнений на протяжении каждой недели остаются постоянными. С началом очередной недели возрастает общее время применения бега с отталкиванием. Это упражнение как бы заменяет собой обычный бег. Оно является основным тренировочным средством в предлагаемой методике начальной подготовки военнослужащих в беге.

Тренировка проводится в любой период обучения на открытом воздухе в любую погоду.

Плохие погодные условия (снег, мороз, дождь) не должны служить препятствием для тренировки, так как выполнение основных упражнений (кроме бега с ускорением и быстрого бега на отрезках) возможно и на снегу и даже при обледенении грунта. В указанных

случаях эти упражнения можно не выполнять, использовав освободившееся время на бег с отталкиванием.

Изучение особенностей бега по пересеченной местности и преодоление препятствий необходимо проводить после усвоения основ техники бега по ровной местности.

Вначале для обучения можно выбирать слабопересеченные участки местности, некрутые подъемы и пологие спуски, мелкий кустарник, небольшие канавы и т. п. В дальнейшем места занятий должны быть с крутыми подъемами и спусками, рвами, оврагами и заболоченными участками.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К БЕГУ И МАРШ-БРОСКУ

Подготовка военнослужащих к бегу и марш-броску осуществляется при проведении всех форм физической подготовки: на утренней физической зарядке, учебных занятиях, в часы спортивно-массовой работы, а также в процессе учебно-боевой деятельности.

Утренняя физическая зарядка является средством ежедневной физической тренировки и закаливания организма военнослужащих. Зарядка проводится 30—50 мин по трем вариантам. Чередование вариантов зарядки осуществляется с учетом общих и специальных задач физической подготовки и особенностей боевой подготовки военнослужащих.

В содержание основной части зарядки по первому варианту включен бег на 500—1000 м, который проводится в виде последовательно повторяющихся сочетаний с общеразвивающими и специальными упражнениями.

Второй вариант зарядки — ускоренное передвижение — предназначен для развития и совершенст-

вования скоростной и общей выносливости и включает бег на скорость, эстафеты, тренировки в смешанном передвижении до 4 км или бег до 3 км.

После выполнения специальных прыжково-беговых упражнений на месте и в движении проводится тренировка в скоростном пробегании отрезков по 50—60 м. Для большей эмоциональности скоростные пробежки целесообразно проводить в виде встречных эстафет. Пробегание отрезков эстафеты должно осуществляться каждым военнослужащим по 3—4 раза подряд.

Тренировки в смешанном передвижении до 4 км проводятся 3—4-разовым чередованием бега на 600—1000 м с ходьбой на 200—300 м.

Непрерывный бег в конце первого месяца обучения начинается с дистанции 2 км; в конце второго месяца дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 18—16 мин, а к концу третьего месяца за 16—15 мин.

Примерный план подготовки военнослужащих к бегу и марш-броску во время утренней физической зарядки по второму варианту представлен в табл. 3.

На зарядке по третьему варианту наряду с выполнением упражнений из других разделов физической подготовки проводится тренировка в выполнении специальных беговых упражнений, стартов и ускорений до 100 м. В конце зарядки военнослужащие пробегают 3—4 км. Дистанции на зарядке преодолеваются: 1 км— в начале периода обучения за 6—5 мин, в дальнейшем за 5—4 мин; 1,5 км — соответственно за 10—9 и 8—7 мин; 2 км — соответственно за 12—11 и 10—9 мин; 3 км — соответственно за 18—16 и 14—13 мин.

Частота пульса при проведении зарядки не должна превышать 160 уд./мин.

Учебные занятия направлены на развитие выносливости и быстроты, совершенствование действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Качество и эффективность учебных занятий в значи-

тельной степени зависят от своевременной подготовки к ним и умения руководителя творчески применять принципы и методы обучения и воспитания. Важное значение имеют правильная последовательность выполнения упражнений, обеспечение высокой плотности занятия, физической нагрузки и эмоциональности их проведения.

При подготовке и проведении занятия необходимо учитывать, что каждое учебное занятие не должно сводиться к натаскиванию военнослужащих на выполнение того или иного контрольного норматива. Все занятия должны носить учебно-тренировочный характер.

Готовясь к проведению занятий, руководитель должен уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, выписать из расписания перечень отрабатываемых вопросов, изучить соответствующий раздел Наставления по физической подготовке, а также имеющиеся методические пособия и рекомендации, в которых изложены техника выполнения упражнений и методика обучения.

При изучении литературы руководитель должен не только уяснить содержание учебного материала, но и практически опробовать упражнения, уточнить методику обучения, используя для этого подготовительные и специальные упражнения, продумать организационное построение занятия, его материальное обеспечение.

Важным моментом при подготовке к проведению занятия являются составление плана-конспекта (приложение 1) и инструктаж помощников руководителя занятия (командиров отделений). В конспекте обязательно отражаются следующие вопросы:

наименование основных и подготовительных упражнений для каждой части занятия;

время, отводимое на изучение отдельных упражнений и тренировку в их выполнении;

методические приемы обучения и тренировки;

Вариант тренировки	Ходьба, общеразвивающие упражнения	Бег	Ходьба	Бег
1-й	300 / 5.00—4.00	800 / 4.45—4.00	200 / 3.00—2.00	800 / 4.50—4.00
2-й	300 / 5.00—4.00	1000 / 6.00—5.00	300 / 5.00—4.00	1000 / 6.00—5.00
3-й	300 / 5.00—4.00	1200 / 7.00—6.00	300 / 5.00—4.00	1200 / 7.00—6.00
4-й	400 / 8.00—7.00	2000 / 12.00—11.00	—	—
5-й	300 / 5.00—4.00	1500 / 10.00—9.00	300 / 5.00—4.00	1000 / 5.00
6-й	300 / 5.00—4.00	1800 / 11.00—10.00	300 / 5.00—4.00	1000 / 5.00
7-й	300 / 5.00—4.00	2000 / 11.00—10.00	300 / 5.00—4.00	1000 / 5.00—4.00
8-й	400 / 7.00—6.00	3000 / 18.00—16.00	—	—
9-й	200 / 4.00—3.00	1000 / 5.00—4.00	200 / 3.30—3.00	1000 / 5.00—4.00
10-й	200 / 4.00—3.00	1200 / 6.00—4,45	200 / 3.30—3.00	1200 / 6.00—

Таблица 3

к бегу и марш-броску

Ходьба	Бег	Ходьба, упражнения на расслабление мышц	Всего	
			ходьба	бег
200	800	200	900	2400
3.00—2.00	4.50—4.00	4.00—3.00	15.00—11.00	13.50—12.00
—	—	300	900	2000
		5.00—4.00	15.00—12.00	12.00—10.00
—	—	300	900	2400
		5.00—4.00	15.00—12.00	14.00—12.00
—	—	300	700	2000
		5.00—4.00	13.00—11.00	12.00—11.00
—	—	200	800	2500
		4.00—3.00	14.00—11.00	15.00—14.00
—	—	200	800	2800
		4.00—3.00	14.00—11.00	16.00—15.00
—	—	200	800	3000
		4.00—3.00	14.00—11.00	16.00—14.00
—	—	200	600	3000
		4.00—3.00	11.00—9,00	18.00—16.00
200	1000	200	800	3000
3.30—3.00	5.00—4.00	4.00—3.00	15.00—12.00	15.00—12.00
200	1000	200	800	3400
3.30—3,00	5.00—4.00	4.00—3.00	15.00—12.00	17.00—13,30

Вариант тренировки	Ходьба, общеразвивающие упражнения	Бег	Ходьба	Бег
11-й	200 / 4.00—3.00	2000 / 11.00—9.00	300 / 5.00—4.00	1000 / 4.30—4.00
12-й	400 / 7.00—6.00	3000 / 16.00—15.00	—	—

Примечания: 1. В числителе — дистанция, м; в знаменателе —
2. Ежемесячно планируется 8—10 зарядок по 2-му варианту, во второй, 7—9-й — в третий, 10—12-й —
3. При 50-минутной зарядке дистанция смешанного передвижения

Окончание табл. 3

Ходьба	Бег	Ходьба, упражнения на расслабление мышц	Всего	
			ходьба	бег
—	—	200	700	3000
		4.00—3.00	13.00—10.00	15.30—13.00
—	—	200	600	3000
		4.00—3.00	11.00—9.00	16.00—15.00

время преодоления дистанции ходьбы и бега, мин. с.
Тренировки проводятся: 1—3-й варианты — в первый месяц, 4—6-й — в последующие месяцы обучения.
и непрерывного бега увеличивается в 1,5—2 раза.

содержание комплексной тренировки и порядок ее проведения;

материальное обеспечение занятия.

Руководитель накануне проведения занятий инструктирует своих помощников непосредственно на месте проведения. В процессе инструктажа он объясняет содержание, организацию и ход занятия, показывает последовательность и методику изучения упражнений, порядок проведения тренировки. Проверяет умение своих помощников правильно показать отдельные упражнения, знание команд, подаваемых при обучении, и мер предупреждения травматизма. Дает указания по устранению выявленных недостатков.

Учебные занятия по ускоренному передвижению проводятся на стадионе или ровной площадке, а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог в составе подразделения фронтальным или поточным способом и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (7—10 мин) проводится в целях общего укрепления организма и подготовки его к более напряженной работе в основной части занятия. Подготовительная часть включает перестроение на месте и в движении, ходьбу и медленный бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специальные прыжково-беговые упражнения и бег с ускорением.

Подготовительная часть занятия проводится в составе роты (взвода). Перед началом занятия подразделение выстраивается в две шеренги. Командир подразделения объявляет содежание занятия, проверяет наличие военнослужащих и форму одежды.

После выполнения двух-трех строевых приемов подается команда на перестроение «Рота (взвод), в колонну по одному (по два) по дорожке шагом-МАРШ». Выполнение общеразвивающих упражнений в движе-

нии и на месте начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение— ПРИНЯТЬ». Проверив правильность принятия исходного положения, руководитель занятия подает команду «Упражнение начи-НАЙ».

Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда на месте «СТОЙ», в движении — «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». Руководитель проводит показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, стоя лицом или боком к обучаемым, а выполняемых в движении — навстречу строю. Он выбирает место перед строем, чтобы был хорошо виден всем обучаемым и сам мог наблюдать за ними.

Общеразвивающие упражнения в подготовительной части занятия выполняются в такой последовательности:

потягивающие упражнения — поднимание на носках с прогибанием и разведением рук в стороны вверх;

упражнения преимущественно для мышц рук и плечевого пояса — разведение и поднимание рук, круговые движения руками вперед и назад;

упражнения преимущественно для мышц туловища — наклоны и повороты с разведением рук в стороны;

упражнения преимущественно для мышц ног — приседания, выпады и прыжки;

упражнение для мышц всего тела — упоры присев и лежа, различные повороты;

упражнения вдвоем;

специальные прыжково-беговые упражнения и бег с ускорением на дистанции 40—60 м.

Подготовительная часть заканчивается спокойной ходьбой и перестроением подразделения для выполнения упражнений в основной части занятия.

Основная часть занятия (35—40 мин) может проводиться по двум вариантам в целях овладения необходимыми военно-прикладными двигательными навыками

и их совершенствования, развития физических, специальных и психических качеств, повышения устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебно-боевой деятельности, и воспитания способности применять усвоенные навыки в сложных условиях.

Первый вариант проводится в начале периода обучения и предусматривает обучение технике бега на короткие и средние дистанции и тренировки в нем.

Обучение технике бега на короткие дистанции осуществляется в начале основной части занятия, а на средние дистанции — в конце занятия в составе взвода (роты) на ровной площадке или беговой дорожке стадиона.

При обучении бегу на короткие дистанции подразделение выстраивается в две шеренги вдоль беговой дорожки. После показа и разъяснения изучаемого элемента бега руководитель занятия проводит забеги шеренгами по 3—5 человек с интервалом между обучаемыми 1—2 м и дистанцией между шеренгами до 10 шагов.

Для начала движения руководитель занятия, находясь впереди сбоку на расстоянии 10—15 шагов, подает команду «Бег с высоким подниманием бедра, дистанция между шеренгами 10 шагов, потоком, первая шеренга — ВПЕРЕД». Очередная шеренга начинает выполнение упражнения по команде «ВПЕРЕД» в тот момент, когда расстояние до впереди находящейся шеренги достигает 10 шагов.

Указания и замечания отдельным военнослужащим делаются на ходу, а общие замечания — по возвращении обучаемых в исходное положение. Выполнение упражнения прекращается по команде «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ» или после достижения места, указанного руководителем занятия в предварительном распоряжении.

При обучении бегу на средние дистанции обучаемые выполняют упражнение один за другим с дистанцией 5—10 шагов. Руководитель занятия находится на середине указанной для бега дистанции. Отдав предварительное распоряжение о действиях военнослужащих после выполнения упражнения, он подает команду на движение «Бег с отталкиванием 40 м, направляющий рядовой Петров, дистанция 8 шагов, потоком — ВПЕРЕД». Выполнив упражнение, обучаемые возвращаются в строй на левый фланг (тренировка проводится по замкнутому кругу).

Для совершенствования техники бега на средние дистанции и проведения тренировки подразделение следует разделить на 3—4 группы по уровню подготовленности и каждой группе определить дистанцию и время бега.

При проведении тренировки на дистанции бега (по замкнутому кругу или с поворотом на половине дистанции) вначале дается старт первой группе военнослужащих (с низким уровнем подготовленности), через 30—60 с — второй группе (со средним уровнем подготовленности) и т. д. Последней стартует группа с высоким уровнем физической подготовленности с таким расчетом, чтобы подразделение прибыло на финиш одновременно.

При организации тренировки на стадионе повторным или переменным методом руководитель занятия распределяет группы военнослужащих с учетом их уровня подготовленности и разводит группы к местам старта с таким расчетом, чтобы при выполнении задания по преодолению определенных отрезков дистанции с различной интенсивностью они не мешали друг другу. Команда для начала выполнения упражнения всем группам подается одновременно. Выполнив упражнение, военнослужащие в составе групп собираются в местах старта.

Для начала движения при изучении техники бега или тренировке в ней применяются соответствующие команды: в беге на короткие дистанции — «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ»; в беге на средние и длинные дистанции — «НА СТАРТ», «МАРШ».

Второй вариант предусматривает разучивание техники бега по пересеченной местности, способов переноски оружия, а также тренировку в марш-бросках.

При проведении занятий по второму варианту в подготовительную часть включаются проверка и подгонка обмундирования, снаряжения, оружия и передвижение к основному месту занятия.

Особое внимание надо обращать на обмундирование и снаряжение. Плохая его подгонка приводит к потертостям ног, спины, поясницы и других частей тела. Необходимо помогать солдатам, особенно молодым, правильно подбирать обувь, учить их наматывать портянки.

Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движений военнослужащего. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться, поясной ремень слегка ослаблен, противогаз подогнан таким образом, чтобы во время бега не ударял по бедру.

Тренировка в марш-броске организуется по заранее намеченному маршруту. Он должен проходить по открытой местности. Нежелательно проводить тренировку по пыльным дорогам, а также по шоссе с интенсивным движением автотранспорта. Во время бега подразделение необходимо разомкнуть по фронту и в глубину на 2—3 шага.

Во время проведения тренировки следует правильно определить режим передвижения для подразделения. Он зависит от тренированности личного состава, местности, по которой проложен маршрут, и задач, стоящих перед подразделением после завершения марш-броска. При хорошей тренированности личный состав почти всю дистанцию преодолевает бегом, переходя на ходьбу

только в случае необходимости или для оказания помощи кому-либо из военнослужащих.

Вначале тренировки осуществляются без оружия и снаряжения на ровной местности, а начиная с 4—5-го занятия — с оружием, противогазом и сумкой с магазинами по пересеченной местности.

Варианты тренировок рассчитаны на 2—3-кратное повторение в зависимости от степени подготовленности личного состава к ходьбе и бегу (табл. 4).

По окончании тренировки нужно проверить личный состав, снаряжение и оружие. При необходимости оказать помощь военнослужащим, получившим травмы.

Заключительная часть занятия (3—5 мин) проводится в целях приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведения итогов занятия.

Каждое занятие и тренировка должны заканчиваться медленным бегом в составе подразделения и выполнением в движении упражнений на расслабление мышц и в глубоком дыхании.

Для подведения итогов занятия руководитель, построив подразделение, напоминает, какие цели ставились на этом занятии, дает оценку качества отработки упражнений. Отмечает военнослужащих, наиболее успешно действовавших на занятии, а отстающим дает рекомендации для самостоятельной тренировки и назначает им для оказания помощи хорошо подготовленных солдат.

Комплексные занятия проводятся в целях интенсивной тренировки личного состава и включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

В содержание занятий, как правило, включаются уже хорошо усвоенные личным составом упражнения, условия выполнения которых постоянно усложняются, а физическая нагрузка при этом повышается (прило-

Таблица 4

Примерный план тренировок в марш-броске

Вариант тренировки	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег
1-й	1000 / 6.00—5.00	300 / 6.00—5.00	1000 / 6.00—5.00	300 / 6.00—5.00	1000 / 6.00—5.00
2-й	1200 / 7.00—6.00	300 / 6.00—5.00	1200 / 7.00—6.00	300 / 6.00—5.00	1200 / 7.00—6.00
3-й	1500 / 9.00—7.30	300 / 6.00—5.00	1500 / 9.00—7.30	300 / 6.00—5.00	1500 / 9.00—7.30
4-й	3000 / 18.00—15.00	—	—	—	—
5-й	1000 / 5.00—4.00	200 / 3.30—3.00	1000 / 5.00—4.00	200 / 3.30—3.00	1000 / 5.00—4.00
6-й	1200 / 6.00—4.45	200 / 3.30—3.00	1200 / 6.00—4.45	200 / 3.30—3.00	1200 / 6.00—4.45
7-й	1500 / 7.30—6.00	200 / 3.30—3.00	1500 / 7.30—6.00	200 / 3.30—3.00	1500 / 7.30—6.00
8-й	4000 / 22.00—18.00	—	—	—	—

Окончание табл. 4

Вариант тренировки	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег
9-й	2000 / 10.00—9.00	200 / 3.30—3.00	2000 / 10.00—9.00	200 / 3.30—3.00	1000 / 5.00—4.00
10-й	2500 / 13.00—12.00	200 / 3.30—3.00	2500 / 13.00—12.00	—	—
11-й	3000 / 16.00—14.00	200 / 3.30—3.00	2000 / 10.00—9.00	—	—
12-й	5000 / 27.00—25.00	—	—	—	—
13-й	4000 / 20.00—19.00	200 / 4.00—3.00	2000 / 10.00—9.00	200 / 4.00—2.00	1200 / 6.00—5.00
14-й	5000 / 26.00—25.00	200 / 4.00—3.00	2500 / 13.00—12.00	200 / 4.00—3.00	2100 / 11.00—10.00

Примечания: 1. В числителе — дистанция, м; в знаменателе первая цифра — время преодоления отрезка в военной форме одежды со снаряжением и оружием, вторая — без оружия и снаряжения.

2. При невыполнении контрольных нормативов (варианты 4, 8, 12, 14-й) предыдущие варианты тренировок повторяются.

жение 2). На первых занятиях планируется бег на 1—2 км, в последующем, с ростом тренированности личного состава дистанция увеличивается до 3 км, при этом физическая нагрузка должна быть высокой (ЧСС 150—180 уд./мин).

Бег в основном проводится в конце комплексного занятия, но в целях совершенствования упражнений после большой физической нагрузки (на фоне утомления) он может выполняться в начале занятия или чередоваться с выполнением других упражнений, приемов и действий. В табл. 5 приводится примерный план тренировок в беге на 100 и 400 м, 1,3 и 5 км.

Спортивно-массовая работа имеет важное значение при подготовке личного состава к ускоренному передвижению и направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава.

Она проводится три раза в неделю (два раза по 1 ч в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 ч в выходные и праздничные дни) и включает учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы.

Основу спортивно-массовой работы в воинских частях и подразделениях составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации.

Тренировки по подготовке к ускоренным передвижениям могут проводиться согласно разработанным вариантам (табл. 5). При необходимости количество повторений ходьбы и бега увеличивается.

После того как личный состав успешно справится с нормативами в беге на 3 км и марш-броске на 5 км, в

подразделении организуются тренировки к марш-броску на 10 км.

В дальнейшем тренировки и контрольные занятия в совершении марш-бросков проводятся не реже одного раза в 7—10 дней.

Важное значение для повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, развития выносливости и военно-прикладных навыков имеют соревнования по бегу и марш-броску. Они организуются и проводятся в воинских частях и подразделениях со всеми военнослужащими по планам и положениям, разрабатываемым соответствующими командирами.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности является одним из средств повышения физической подготовленности личного состава и неотъемлемой частью всей системы боевой подготовки.

При передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них организуется и проводится попутная физическая тренировка. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучки военнослужащих.

В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута и его подготовка; планирование и определение методов тренировки; подготовка командиров подразделений и контроль за ее проведением.

Для подготовки тренировки изучаются пути следования подразделений к местам занятий, находящимся вне части, уточняются удаление этих мест от пункта постоянного расположения, рельеф местности, наличие естественных и искусственных препятствий и водных преград. На отдельных участках оборудуются дополнительные препятствия: заборы разной высоты, бревна, переброшенные через глубокие рвы и овраги, лесные завалы. Количество и размеры препятствий должны

Примерный план тренировок в беге,

Вариант тренировки	Бег	Ходьба или медленный бег	Бег	Ходьба или медленный бег
1-й	600 / 2.30	200 / 3.00	600 / 2.30	200 / 3.00
2-й	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30
3-й	1000 / 4.00—5.00	200 / 3.00	1000 / 4.00—5.00	200 / 3.00
4-й				Бег на
5-й	800 / 3.00	200 / 3.00	800 / 3.00	200 / 3.00
6-й	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30
7-й	1200 / 5.30	200 / 3.00	1200 / 5.30	200 / 3.00
8-й				Бег на
9-й	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30	50 / 0.07—0.08	50 / 0.30
10-й	2000 / 10.00	500 / 5.00	2000 / 10.00	
11-й	300 / 1.20	200 / 3.00	300 / 1.20	200 / 3.00
12-й				Кросс на

Примечание: В числителе — дистанция, м; в знаменателе —

Таблица 5

проводимых на комплексных занятиях

	Бег	Ходьба или медленный бег	Количество повторений	Всего		Общее время тренировки, мин
				ходьба	бег	
1 км	600	200	—	600	1800	16.30
	2.30	3.00		9.00	7.30	
	50	200	3 раза	900	450	13.00
	0.07—0.08	3.00		12.00	1.00	
	1000	—	—	400	3000	18.00—21.00
	4.00—5.00			6.00	12.00—15.00	
						3.30—4.00
3 км	800	—	—	400	2400	15.00
	3.00			6.00	9.00	
	50	200	4 раза	1200	600	18.00
	0.07—0.08	3.00		16.00	1.40	
	1200	—	—	400	3600	23.00
	5.30			6.00	16.30	
						13.00—14.00
5 км	50	200	4 раза	1200	600	18.00
	0.07—0.08	3.00		16.00	1,40	
	—	—	—	500	4000	25.00
				5.00	20.00	
	300	200	2 раза	1200	1800	28.00
	1.20	4.00		20.00	8.00	
						26.00

Время ее преодоления, мин. с.

обеспечивать их преодоление несколькими военнослужащими одновременно.

После изучения и подготовки маршрутов передвижения к местам занятий и возвращения с них в воинской части начальником физической подготовки и спорта разрабатываются варианты физических упражнений, приемов и действий на различных маршрутах попутной тренировки с указанием их протяженности, содержания и контрольных нормативов для каждого варианта.

В содержание попутной физической тренировки включаются: ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий; посадка в машины и высадка из них, переноска различных грузов; перестроение из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки; многократное выполнение боевых приемов и действий, нормативов по боевой подготовке, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты.

Содержание и порядок проведения попутной физической тренировки утверждаются командиром части и доводятся до командиров подразделений (приложение 3).

Командиры подразделений в зависимости от характера и содержания проводимых занятий с учетом уровня физической подготовленности личного состава определяют количество тренировок в неделю, время их проведения и варианты, указывают краткое содержание тренировок в расписании занятий и составляют планы-конспекты их проведения (приложение 4).

Попутную физическую тренировку целесообразно планировать и проводить при всех передвижениях к местам занятий и возвращении с них.

Качество проведения попутной физической тренировки зависит от уровня практической и методической подготовленности командиров подразделений.

Подготовка руководителей занятий осуществляется на инструкторско-методических занятиях, которые проводятся в части на учебно-методических сборах перед началом периода обучения начальником физической подготовки и спорта, на командирских занятиях, проводимых ежемесячно и по мере необходимости. На этих занятиях необходимо уточнить содержание вариантов попутной физической тренировки и порядок ее проведения на каждом маршруте.

Для подготовки своих помощников командир подразделения проводит с ними инструктажи, на которых напоминает содержание тренировки, порядок ее проведения и действий командиров отделений на отдельных этапах тренировки.

Контроль за организацией и проведением попутной физической тренировки осуществляется офицерами — специалистами по физической подготовке и спорту и офицерами штаба части. Проверяется правильность планирования тренировок в расписаниях занятий, соответствие их содержания установленным вариантам и методика их проведения.

Эффективность проведения попутной физической тренировки определяется рациональной последовательностью выполнения упражнений, оптимальной физической нагрузкой и эмоциональностью ее проведения. Тренировку по одному варианту можно проводить несколько раз. Когда командир убедится, что личный состав вполне справляется с физической нагрузкой этого варианта, можно переходить к другому варианту.

Дозирование физической нагрузки в процессе тренировок в течение недели осуществляется с учетом нагрузки, получаемой на учебных занятиях по боевой подготовке. При необходимости командиры подразделений могут изменить содержание тренировки и нагрузку в процессе ее проведения.

Во время проведения тренировки необходимо шире использовать соревновательный метод, проводить соревнования между военнослужащими и подразделениями по отдельным упражнениям, приемам и действиям.

ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СТАРШЕ 40 ЛЕТ

Бег для военнослужащих старших возрастных групп служит средством оздоровления, укрепления сердечно-сосудистой системы, развития и поддержания определенного уровня физической выносливости.

Занятия с этими военнослужащими нужно строго индивидуализировать в зависимости от их физического состояния. В процессе занятий необходимо ограничивать применение упражнений, требующих большой силы и статических напряжений с резкими наклонами, вызывающих задержку дыхания, а также бег с предельной скоростью. Медленный бег (бег трусцой) необходимо включать во все занятия и тренировки.

Постоянные консультации с врачом, самоконтроль путем подсчета частоты пульса, и особенно во время его восстановления, являются непременным условием при занятии бегом.

Для практически здорового, но нетренированного человека предельно допустимой физической нагрузкой будет такая, при которой частота пульса не превышает в возрасте до 45 лет 140—160 уд./мин, старше 45 лет—125—140 уд./мин. При этом период восстановления пульса после бега со средней физической нагрузкой должен быть равен 10—12 мин. Такое восстановление частоты сердечных сокращений свидетельствует о правильном выборе физической нагрузки (табл. 6).

Если через 10—12 мин частота пульса снизилась всего на 20% или менее, то на последующих занятиях и тренировках физическую нагрузку уменьшить.

Таблица 6

Соответствие физической нагрузки частоте пульса

Физическая нагрузка	Частота пульса (уд./мин) в зависимости от возрастной группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я и 6-я
Низкая	До 130	До 125	До 120	До 115	До 110
Средняя	130—150	125—145	120—140	115—130	110—125
Высокая	150—180	145—170	140—160	130—150	125—140
Максимальная	Свыше 180	Свыше 170	Свыше 160	Свыше 150	Свыше 140

Для военнослужащих старше 40 лет, ранее занимавшихся бегом несистематически, составляется примерный план тренировок по постепенному втягиванию в ходьбу и бег. План рассчитан для самостоятельных тренировок в беге на 2—3 месяца. Каждый из вариантов тренировки повторяется в течение двух недель (6—8 занятий).

Начинать тренировку необходимо с ходьбы обычным походным шагом 100—150 м и выполнения 5—6 общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Втягивание в ходьбу и бег нужно начинать с медленной ходьбы на 150—170 м. На последних 25—30 м темп ходьбы следует увеличивать, постепенно переходя на бег. Скорость пробегания отрезков дистанции должна быть постоянной.

В конце каждой тренировки в течение 10 мин проводится медленная ходьба в сочетании с упражнениями для расслабления мышц и в глубоком дыхании.

Тренировки в беге проводят круглогодично и в любую погоду. Принцип построения тренировки может быть сохранен и в дальнейшем, т. е. отрезки бега должны постепенно увеличиваться.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Физическая подготовка кроме повышения общефизического уровня военнослужащих является важным средством для адаптации их к службе в особых условиях.

В условиях жаркого климата в первые месяцы службы учебные занятия по физической подготовке рекомендуется проводить при температуре до 35° С.

При проведении учебных занятий в последующие месяцы при температуре воздуха от 30 до 35° С выполнение физических упражнений необходимо чередовать с активным отдыхом. Через каждые 5—7 мин тренировки требуется проводить отдых личного состава: при средней физической нагрузке (ЧСС 130—150 уд./мин) — в течение 2—3 мин; при высокой физической нагрузке (ЧСС 150—180 уд./мин) — в течение 3—5 мин. Отдыхать нужно в тени, где должны выполняться упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

В последующем при организации физической тренировки на занятиях необходимо предусматривать постепенное повышение физической нагрузки и времени воздействия высокой температуры на организм военнослужащих. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки увеличивается до 15—20 мин. Наибольшей физическая нагрузка должна быть в последней трети основной части занятий.

После занятий рекомендуется организовать помывку личного состава, что предохраняет от теплового удара, позволяет соблюдать правила личной гигиены.

Важное значение для правильной организации тренировки в условиях жаркого климата имеет питьевой режим. Во время тренировки пить не разрешается. Пос-

ле окончания тренировки можно выпить 100—150 г воды маленькими глотками и лишь спустя 30—40 мин напиться досыта.

В целях предупреждения теплового удара в жаркую погоду необходимо организовать непрерывный контроль за состоянием военнослужащих. Передвигаться только в разомкнутом строю. В солнечную погоду не разрешать военнослужащим снимать головные уборы, можно лишь расстегнуть пуговицы, ослабить ремни и закатать рукава.

В условиях горной местности при высоких физических нагрузках ощущается недостаток кислорода. Поэтому за 1—1,5 месяца до выхода личного состава в горную местность тренировки должны быть направлены на повышение устойчивости организма к кислородному голоданию. С этой целью наряду с интенсивной физической тренировкой рекомендуется применять искусственное ограничение поступления воздуха. Это достигается применением при беге на средние и длинные дистанции обычного противогаза, в котором без нарушения его боевых свойств перевернут на 180° выдыхательный клапан и отогнут проволочной вставкой лепесток вдыхательного клапана. Такая тренировка на равнине приводит к определенной перестройке организма при недостатке кислорода в условиях горной местности.

В первую неделю пребывания личного состава в горной местности упражнения на выносливость применяются ограниченно, физическая нагрузка и плотность тренировок невысоки.

Подготовительная и заключительная части занятий должны проводиться с большей продолжительностью, а в основной части необходимо делать один-два перерыва по 3—5 мин для восстановления дыхания и контроля за функциональным состоянием организма военнослужащих.

Учитывая затруднение дыхания на высоте, руководитель занятия должен постоянно обращать внимание личного состава на ритмичное и глубокое дыхание.

В условиях **низких температур** занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 30° С, а в районах Крайнего Севера и Заполярья — не ниже минус 25° С. При более низкой температуре допускается комбинированное проведение занятий: подготовительная часть — на открытом воздухе, основная и заключительная — в помещении.

Время, отводимое на подготовительную часть занятия, увеличивается. Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия путем многократного их чередования и проводятся с высокой динамичностью.

При опасности сильного охлаждения занятия можно проводить в шинелях (куртках), такие занятия включают чередование ходьбы с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

При проведении занятий в помещениях упражнения в ходьбе и беге выполняются на месте. В основной части занятия необходимо проводить чередование в выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах, с тяжестями с бегом на месте продолжительностью 5—7 мин, прыжками через скакалку или скамейку.

Во время проведения занятий и тренировок необходимо принимать профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводить в защищенных от сильного ветра местах, устанавливать соответствующую форму одежды, обеспечивать взаимное наблюдение между военнослужащими.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ

Немаловажное значение при подготовке к ускоренному передвижению имеет контроль физического состояния военнослужащих, который осуществляется с помощью педагогических и медико-биологических тестов.

Педагогические тесты предназначены для комплексной оценки уровня развития выносливости при выполнении упражнений в условиях контрольных тренировок и соревнований (бег на различные дистанции, кроссы на 5 км и марш-броски на 5 и 10 км). Тесты целесообразно проводить один раз в месяц на одних и тех же дистанциях, тогда об уровне развития выносливости можно судить по времени преодоления этой дистанции.

Медико-биологические тесты дают возможность определить соответствие физической нагрузки подготовленности военнослужащих, воздействие применяемых средств и методов на организм и оценить уровень развития основных функциональных систем.

В процессе занятий, тренировок и соревнований по ускоренному передвижению руководитель должен оценивать степень утомления военнослужащих по внешним признакам (табл. 7). Обнаружив признаки резкого утомления у одного или нескольких военнослужащих, следует прекратить тренировку и в дальнейшем снизить физическую нагрузку.

В процессе контроля особое внимание уделяется регулярности и систематичности проведения тренировок с личным составом подразделений по различным формам физической подготовки. Большое значение при подготовке военнослужащих к ускоренному передвижению имеют также контроль и учет физической нагрузки, которую личный состав получает в процессе занятий по другим разделам боевой подготовки.

Таблица 7

Внешние признаки утомления

Показатель функционального состояния организма	Степень утомления		
	малая	значительная	большая
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или бледность лица
Потоотделение	Умеренное	Значительное (на лице, в подмышечных впадинах, на спине)	Обильное (по всей поверхности тела); выступание соли
Дыхание	Незначительно учащенное	Значительно учащенное	Сильно учащенное (поверхностное) непрерывное дыхание через рот; отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Координация и интенсивность движений	Незначительное снижение скорости, укорочение шага	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, некоординированные движения
Степень внимания	Безошибочное выполнение указаний и команд	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное выполнение команд; восприятие только громких команд
Общее самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сильное сердцебиение, одышка	Жалобы на сильную головную боль, жжение в груди, тошнота и рвота

Общий недельный километраж для военнослужащих должен быть не менее 30—40 км; месячный — 120—160 км. Это обеспечивает оптимальный уровень развития выносливости и подготовки военнослужащих к ускоренному передвижению.

Таким образом, контроль помогает наиболее оптимально использовать средства и методы подготовки военнослужащих к ускоренному передвижению, а также подбирать соответствующую физическую нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ

Соревнования по ускоренному передвижению являются основной формой подведения итогов учебно-тренировочной работы. Они позволяют определить уровень физической подготовленности военнослужащих, подразделений и спортивных команд.

Соревнования способствуют развитию у военнослужащих высоких морально-волевых и физических качеств.

В процессе соревнований осуществляется сдача норм Военно-спортивного комплекса, выполнение и подтверждение разрядных нормативов Военно-спортивной классификации.

Соревнования в воинских частях и подразделениях проводятся согласно плану и положениям, утвержденным соответствующими командирами. Условия и сроки проведения соревнований заранее доводятся до всего личного состава.

В воинской части составляется план подготовки и проведения соревнований, в котором предусматриваются следующие мероприятия:

организация контроля и помощи подразделениям по подготовке к соревнованиям;

подготовка места соревнований, дистанции, оборудования и инвентаря;

назначение судей и проведение с ними семинара или инструктажа;

оформление наглядной агитации и подготовка документации для соревнований;

подготовка грамот, дипломов и призов;

организация торжественного открытия и закрытия соревнований.

Начальник физической подготовки и спорта должен вникать во все вопросы подготовки, оказывать квалифицированную помощь ответственным лицам за выполнение отдельных мероприятий плана и осуществлять контроль за ходом подготовки к соревнованиям.

Успешное проведение соревнований во многом зависит от правильного выбора и хорошей подготовки дистанции бега. Дистанцию желательно выбирать недалеко от части и прокладывать ее по замкнутому кругу или с поворотом на половине дистанции. Не следует прокладывать маршрут по пыльным дорогам или узким, густо заросшим тропинкам. Нельзя также, чтобы дистанция проходила через железнодорожные и шоссейные дороги с интенсивным движением автотранспорта.

Ширина дистанции должна обеспечивать возможность военнослужащим свободно обгонять друг друга, а при необходимости проехать по ней на автомобиле. Дистанция бега измеряется металлической мерной лентой или металлическим тросом длиной 50 м.

Разметку проводят цветными флажками или лентами цветной бумаги. Повороты обозначаются гирляндами из флажков, указателями поворотов. Через каждый километр на дистанции устанавливаются указатели километража, а за 500 м до финиша — табличка с надписью «До финиша 500 м».

При проведении соревнований с поворотом на половине дистанции место поворота обозначается флагом или тумбой с указанием километража.

Старт и финиш оборудуются в одном месте, их обозначают тумбами с надписями «Старт» и «Финиш» или двумя флагами, между которыми наносятся линии и оборудуются стартовый и финишный коридоры. Площадки для старта и финиша должны быть ровными и ограждены гирляндами из флажков. При выборе площадки для старта необходимо предусмотреть место, где бы командир подразделения мог построить и проверить личный состав, а затем уже представить помощнику стартера.

Для ознакомления участников с дистанцией недалеко от старта вывешивается схема дистанции, на которой показан маршрут и обозначены места контрольных пунктов. Недалеко от схемы дистанции вывешиваются график с указанием времени старта каждого забега, нормативы по физической подготовке (приложение 5) и разрядные нормы по легкой атлетике из Военно-спортивной классификации (приложение 6).

Последние 50—100 м дистанции необходимо оградить шнуром или гирляндой из флажков, сделав коридор у линии финиша шириной 5—6 м, затем постепенно сузить его до 1—1,5 м. На финише необходимо оградить место для судей, чтобы зрители их не отвлекали.

При проведении соревнований по марш-броску и военизированному кроссу в районе финиша обозначается площадка, на которой судьи проверяют наличие оружия, обмундирования и снаряжения у каждого участника соревнований. В 50 м до финиша для определения растяжки подразделения наносится линия.

В районе старта и финиша выставляются флаги, транспаранты и плакаты, придающие соревнованиям праздничность.

При проведении соревнований важное значение имеют состав судейской коллегии и порядок ее работы.

В состав судейской коллегии назначаются: главный судья и его заместители, главный секретарь, секретари, начальник дистанции, стартер и помощник стартера, старший судья на финише, судьи на финише, старший судья-хронометрист, судьи-хронометристы, судья-информатор и его помощники, судьи-контролеры и врач.

Состав судейской коллегии может уменьшаться за счет совмещения нескольких обязанностей судьями.

Недалеко от финиша, как правило, размещаются оркестр и медпункт. Места их расположения должны выбираться таким образом, чтобы они не мешали работе судей, особенно на финише.

Для проведения соревнований устанавливается следующий порядок работы судей. Очередной забег помощнику стартера представляет командир подразделения. Помощник стартера проверяет точность записи нагрудных номеров в стартовом протоколе, отмечает в протоколе военнослужащих, не прибывших на старт, проверяет форму одежды и выводит подразделение к линии старта, докладывает стартеру о готовности забега.

Стартер еще раз напоминает маршрут дистанции, ее разметку, места контрольных пунктов. После этого стартер согласовывает свои действия с судьями на финише (сигнализацией или отмашкой флагом). При подаче команд он должен стоять так, чтобы ему было видно всех стартующих участников, а судьи на финише отчетливо видели его действия.

Убедившись, что участники готовы к соревнованиям, стартер сначала подает команду «НА СТАРТ», а затем — «МАРШ» с одновременной отмашкой флагом.

Судьи-хронометристы определяют время, а судьи на финише — порядок прихода участников. Как правило, эта бригада судей состоит из шести человек: двух хро-

нометристов (один из них секретарь) и четырех судей на финише (два секретаря). Хронометристы располагаются с одной стороны линии финиша, судьи на финише — с другой. При этом одна пара судей на финише (судьи-дублеры) находится в конце коридора (в его узкой части).

По отмашке стартера хронометристы пускают одновременно три секундомера и кладут их на стол. Один из судей следит за работой секундомеров. При финишировании первого участника один секундомер останавливают, второй остается на столе как контрольный, а по третьему секундомеру («скользящему») определяется время второго и последующих участников с точностью до 1 с.

При проведении соревнований в подразделении следует иметь, как минимум, два секундомера: один — рабочий, другой — контрольный.

Для работы важно, чтобы судьи правильно и удобно размещались на финише. Хронометристы располагаются лицом к дистанции. Секретарь сидит или стоит впереди хронометриста и под диктовку хронометриста записывает время финишировавших. При большой плотности финиширования участников секретарь не всегда успевает записать минуты и секунды, поэтому хронометрист один раз называет очередную минуту и диктует только секунды до наступления следующей минуты и т. д.

Если одновременно финишируют несколько человек, хронометрист называет время и число финишировавших в одно и то же время. Секретарь записывает это время, а рядом ставит цифру, обозначающую количество участников, одновременно закончивших бег.

Судьи на финише должны обеспечить регистрацию порядка прихода на финиш всех участников. Бывают случаи, когда судьи не успевают записать нагрудные номера всех участников, если они финишируют одновре-

менно. Чтобы исключить это, в конце коридора, где участники проходят по одному, судьи-дублеры вновь регистрируют номера всех участников, финишировавших в данном забеге. После окончания забега обе пары судей на финише уточняют порядок прихода участников и лишь после этого записывают в протокол время участников, которое было зарегистрировано судьями-хронометристами.

Судьи-контролеры располагаются на контрольных пунктах и следят за правильностью прохождения дистанции участниками. Запись нагрудных номеров или прошедших через контрольный пункт обязательна. Судьи-контролеры должны иметь радио- или телефонную связь с судьями на финише.

По окончании забегов судейская коллегия тщательно проверяет все записи судей в контрольных листах и на финише. Если нет сомнений в правильности прохождения дистанции, определении времени и порядка прихода на финиш, результат каждого участника записывается в его карточку или заносится в протокол.

К подсчету командных результатов можно приступить лишь тогда, когда будет определено точное время каждого участника, уточнены все участники, не финишировавшие или не прошедшие контрольные пункты.

Подведение итогов соревнований и награждение победителей желательно проводить сразу же после окончания соревнований в торжественной обстановке и в присутствии зрителей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Командир батальона

. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

. . . (дата)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по физической подготовке с личным составом . . . мср (вариант)

Тема. Ускоренное передвижение.

Цель занятия: изучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, развитие выносливости военнослужащих.

Время: 50 мин.

Место: стадион.

Форма одежды: № 3.

Материальное обеспечение: стартовые флажки — 2 шт., секундомер — 1 шт., свисток — 1 шт.

Пособия: НФП-87, методические пособия и рекомендации.

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 10 мин		
Построение, проверка личного состава. Доведение задач и содержания занятия до обучаемых	2	Обучаемые находятся в двухшереножном строю
Выполнение строевых приемов и действий на внимание	1	Выполнять повороты на месте и в движении
Ходьба и бег, выполнение общеразвивающих упражнений в движении	2	Проводить в колонне по два, выполнить 3—4 упражнения
Выполнение общеразвивающих упражнений на месте (для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног, для мышц всего тела)	2	Выполнить 4 упражнения, каждое повторить 6—8 раз

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Выполнение специальных прыжково-беговых упражнений (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени, бег прыжками, семенящий бег, бег с ускорением 20—30 м)	3	Упражнения выполнить шеренгами по 6—8 человек на отрезке длиной 20—30 м
Основная часть — 37 мин		
Бег на короткие дистанции: показ упражнения и объяснение техники бега; изучение техники бега; бег на 40—60 м с различной скоростью; бег с высоким подниманием бедра на 40—60 м с переходом на семенящий бег; бег с ускорением на 40—60 м вполсилы; бег с ускорением, близким к максимальному, на 40—60 м; изучение техники старта и стартового разбега; обучение финишному броску; совершенствование техники бега в целом (встречная эстафета между отделениями на дистаиции 100 м)	12	Обучение проводить шеренгами по 4—6 человек, интервал между обучаемыми 2 шага и дистанция между шеренгами 10 шагов Упражнения повторить 2—3 раза Для исправления ошибок использовать следующие упражнения: имитация движения рук; бег с захлестыванием голени; спринтерское колесо; семенящий бег
Бег на средние дистанции: объяснение техники отталкивания;	15	Обучаемые во время показа находятся в двухшереножном строю

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
обучение основным элементам техники бегового шага; равномерный бег по прямой (3×50 м); бег с высоким подниманием бедра по прямой линии (3×30 м); бег с ускорением по прямой линии (3×60 м); бег прыжками, приземляясь на среднюю часть ступни, с постепенным сокращением длины шага и переходом на бег с отталкиванием (4×30 м) обучение технике бега маховым шагом; медленный бег с сохранением правильности осанки и работы рук (до 200 м); медленный бег, держа руки за спиной (30 м), с последующим переходом на бег с движениями рук (50 м); бег с различной скоростью Равномерный бег до 2000 м	10	Упражнения выполнять потоком по 2 человека, выполнившие возвращаются в строй на левый фланг Для устранения ошибок использовать следующие упражнения: стоя на месте, выполнять движения руками, как при беге; перекат с пятки на носок; ходьба и легкий бег на передней части ступни; бег на месте с переходом на обычный бег на 30—60 м; прыжки с ноги на ногу с переходом на обычный бег; семенящий бег с переходом на обычный бег; бег на 40—60 м Проводится по трем группам с различным уровнем подготовленности. Старт в одном месте с интервалом 30—40 с
Заключительная часть — 3 мин		
Медленный бег, ходьба, выполнение упражнений в глубоком дыхании и на расслабление мышц	2	Проводить в колонне по два, интервал и дистанция 2 шага

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подведение итогов занятия	1	Отметить лучших. Дать указание на совершенствование техники бега во время утренней зарядки и в часы спортивно-массовой работы

Командир роты

(воинское звание, подпись, фамилия)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Командир батальона

. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

. . . (дата)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по физической подготовке с личным составом . . . мср (вариант)

Тема: комплексное занятие.

Цель занятия: развитие у личного состава физических качеств и совершенствование навыков в выполнении приемов рукопашного боя и в ускоренном передвижении.

Время: 50 мин.

Место: спортивный городок, полоса препятствий.

Форма одежды: № 3.

Материальное обеспечение: стартовые флажки — 2 шт., свисток — 1 шт., секундомер — 1 шт., макеты оружия.

Пособия: НФП-87, методические пособия и рекомендации.

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 10 мин		
Построение, проверка личного состава. Доведение задач и содержания занятия до обучаемых	2	Проводить в составе роты. Обучаемые находятся в двухшереножном строю
Выполнение строевых приемов и действий на внимание	1	Выполнить по четыре поворота направо, налево и кругом
Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении	2	Проводить в колонне по одному; выполнить 3—4 упражнения

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц	8	Перестроить роту в развернутый, разомкнутый четырехшереножный строй. Выполнить 4 упражнения
Выполнение комплексов вольных упражнений	2	Повторить каждый комплекс 2 раза
Основная часть — 37 мин		
Тренировка в выполнении силовых упражнений на многопролетных снарядах и тренажерах линейного типа:	9	Тренировку организовать по шеренгам на каждой линии, первые номера выполняют, вторые — страхуют. Выполнить следующие упражнения:
на перекладинах;		подтягивание;
на гимнастических скамейках;		наклоны туловища назад;
на брусьях;		сгибание и разгибание рук в упоре;
на наклонных досках;		поднимание туловища из положения лежа вниз головой на доске;
на рычажных штангах;		толчок штанги (груза);
с макетами патронных ящиков;		приседания, наклоны туловища;
на перекладинах		подтягивание максимальное количество раз
Тренировка в совершенствовании навыков выполнения приемов рукопашного боя:	9	Тренировку провести в двухшереножном строю. Одна шеренга выполняет приемы нападения, другая — приемы защиты. Затем они меняются ролями
подготовительные приемы и упражнения;		
приемы самостраховки;		
удары руками и ногами;		

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
уколы штыком и удары прикладом; приемы защиты и обезоруживания		
Тренировка в беге на короткие дистанции: специальные беговые упражнения; старт и ускорения на 30—50 м; соревнования в беге на 50 м; эстафета между отделениями	9	Тренировку провести фронтально - поточным способом. Старт выполняется шеренгами по 4—6 человек, дистанция 10—12 шагов
Бег 1,5—2 км в составе подразделения с преодолением препятствий	10	Обучаемые находятся в колонне по три
Заключительная часть — 3 мин		
Ходьба, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании	2	Выполнять в колонне по три с интервалом и дистанцией 2 шага
Подведение итогов занятия	1	Отметить лучших. Дать указание на проведение самостоятельных тренировок в свободное от занятий время

Командир роты

. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

«УТВЕРЖДАЮ»

Командир войсковой части

. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

. . (дата)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Содержание и порядок проведения попутной физической тренировки (вариант)

Маршрут тренировки	Вариант тренировки	Дистанция ходьбы/бега, м	Режим чередования ходьбы и бега	Общее время, мин
Маршрут № 1: расположение части — войсковое стрельбище	**Вариант 1.** Ходьба и бег по дороге	2400/3200	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	50 мин
	Вариант 2. Ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий	3600/2600	Ходьба — 4 мин, бег — 2 мин	65 мин
	Вариант 3. Ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий; перестроение из походного строя в предбоевой порядок, а затем в боевой порядок; атака переднего края обороны противника; передвижение в противогазах, ходьба и бег	2800/3400	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	75 мин

Продолжение приложения 3

Маршрут тренировки	Вариант тренировки	Дистанция ходьбы/бега, м	Режим чередования ходьбы и бега	Общее время, мин
Маршрут № 2: расположение части — артиллерийский полигон	**Вариант 1.** Ходьба и бег по дороге	4000 / 5400	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	70 мин
	Вариант 2. Ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий	6200 / 4200	Ходьба — 4 мин, бег — 2 мин	90 мин
	Вариант 3. Марш на машинах; высадка и посадка на машины 4—5 раз; перекатывание орудий (минометов) на 200 м; приведение орудий в боевое и походное положение; посадка на машины; марш на машинах 5 км 400 м	—	—	40 мин
Маршрут № 3: расположение части — тактическое поле	**Вариант 1.** Ходьба и бег по дорожке	2000 / 2500	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	40 мин
	Вариант 2. Ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий	2800 / 2500	Ходьба — 4 мин, бег — 2 мин	55 мин
	Вариант 3. Ходьба и бег по пересеченной местности, развертывание из походной колон-	1800 / 3500	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	60 мин

Маршрут тренировки	Вариант тренировки	Дистанция ходьбы/бега, м	Режим чередования ходьбы и бега	Общее время, мин
	ны в предбоевой и боевой порядок, атака переднего края обороны противника, преодоление зараженного участка местности, ходьба и бег			
Маршрут № 4: расположение части — танкодром	**Вариант 1.** Ходьба и бег по дороге	3500/4000	Ходьба — 3 мин, бег — 3 мин	60 мин
	Вариант 2. Ходьба и бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий	3800/4400	Ходьба — 4 мин, бег — 2 мин	75 мин
	Вариант 3. Марш на машинах, высадка и посадка на машины 3—5 раз, занятие огневого рубежа для отражения атаки противника со спешиванием, посадка на машины	—	—	35 мин

Начальник физической подготовки и спорта

... (воинское звание, подпись, фамилия)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Командир батальона

. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

. . . (дата)

ПЛАН-КОНСПЕКТ

попутной физической тренировки с личным составом . . . мср при передвижении на войсковое стрельбище (вариант)

Цель: совершенствование навыков в ускоренном передвижении по дорогам и вне дорог, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении боевых приемов и действий.

Время: 1 ч 15 мин.

Место: маршрут № 1 (вариант 3): расположение части — войсковое стрельбище.

Материальное обеспечение: штатное оружие и экипировка военнослужащих.

Пособия: НФП-87, методическое пособие, сборник нормативов по боевой подготовке СВ.

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Построение, проверка личного состава, оружия и экипировки	2	Рота находится в двухшереножном строю
Объявление цели и содержания тренировки	1	После постановки задачи перестроить роту в походную колонну по три
Передвижение роты в походной колонне на 3900 м	27	Движение проводить в виде чередования ходьбы и бега (ходьба — 3 мин, бег — 3 мин) с преодолением естественных препятствий
Развертывание из походной колонны в предбоевой порядок по тактической подготовке, норматив № 20	6	Норматив по тактической подготовке выполнять в составе роты; время на «отлично» — 1 мин 40 с, на «хорошо» — 1 мин 50 с, на «удовлетворительно» — 2 мин 15 с

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Развертывание из предбоевого порядка в боевой, норматив № 21	4	Время на «отлично» — 40 с, на «хорошо» — 45 с, на «удовлетворительно» — 55 с
Атака переднего края обороны противника, норматив № 26	8	Рота в цепи в 450—500 м от переднего края обороны противника. По команде перейти в атаку, преодолеть минно-взрывные заграждения, забросать противника гранатами и продолжить движение; время на «отлично» — 4 мин 58 с, на «хорошо» — 5 мин 20 с, на «удовлетворительно» — 5 мин 40 с
Перестроение из боевого порядка в походную колонну, норматив № 25	4	Роту перестроить в походную колонну по три и продолжать движение в указанном направлении; время на «отлично» — 1 мин 40 с, на «хорошо» — 1 мин 50 с, на «удовлетворительно» — 2 мин 15 с
Передвижение роты в противогазах на 1000 м, норматив № 1 по ЗОМП	10	По команде «Газы» личному составу надеть противогазы и продолжить движение в походной колонне. Норматив выполнить в составе роты; время на «отлично» — 10 с, на «хорошо» — 11 с, на «удовлетворительно» — 13 с
Движение роты в походной колонне	13	Рота передвигается в колонне по три, чередуя ходьбу и бег

Командир роты
. . . (воинское звание, подпись, фамилия)

Наименование упражнения	Номер упражнения	Военнослужащие последнего призыва (прослужившие менее 6 мес.)		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Бег на 1 км, мин. с	1	3.30	3.40	4.10
Бег на 3 км, мин. с	2	12.45	13.10	13.45
Кросс на 5 км, мин. с	4	25.00	26.00	27.00
Бег на 400 м, мин. с	5	1.11	1.15	1.20
Челночный бег (4×100 м), мин. с	6	1.17	1.21	1.25
Бег на 100 м, с	10	14,4	15,0	16,0
Челночный бег (10×10 м), с	10	27	28	29
Марш-бросок в составе подразделения, мин. с:				
на 5 км		26.00	27.00	28.00
на 10 км		54.00	56.00	58.00

ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Военнослужащие срочной службы, курсанты 1-го курса, офицеры 2-й возрастной группы			Курсанты 2-го курса, офицеры 1-й возрастной группы			Курсанты 3-го и старших курсов		
«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
3.25	3.35	4.05	3.20	3.30	4.00	3.15	3.25	3.55
12.30	12.45	13.20	12.20	12.35	13.10	12.10	12.25	13.00
24.00	25.00	26.00	23.00	24.00	25.00	22.00	23.00	24.00
1.08	1.12	1.19	1.07	1.11	1.16	1.06	1.10	1.15
1.13	1.17	1.21	1.12	1.16	1.20	1.11	1.15	1.19
14,2	14,6	15,6	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0
26	27	28	25	26	27	24	25	26
26.00	27.00	28.00	26.00	27.00	28.00	25.00	26.00	27.00
54.00	56.00	58.00	54.00	56.00	58.00	52.00	54.00	56.00

Наименование упражнений	Номер упражнения	Офицеры 3-й возрастной группы		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Бег на 1 км, мин. с	1	3.45	3.55	4.35
Бег на 3 км, мин. с	2	14.00	14.45	15.30
Кросс на 5 км, мин. с	4	27.00	29.00	31.00
Бег на 400 м, мин. с	5	—	—	—
Челночный бег (4×100 м), мин. с	5	—	—	—
Бег на 100 м, с	10	14,8	15,4	16,2
Челночный бег (10×10 м), с	10	29	30	32
Марш-бросок в составе подразделения, мин. с:				
на 5 км		—	—	—
на 10 км		—	—	—

Примечание. Нормативы указаны при выполнении упражнений

Офицеры 4-й возрастной группы			Офицеры 5-й возрастной группы			Офицеры 6-й возрастной группы		
«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
3,55	4,05	4,45	4,05	5,05	5,45	5,05	5,35	5,55
14,45	15,30	16,15	15,30	16,15	17,00	16,15	17,00	17,45
29,00	31,00	33,00	33,00	35,00	37,00	36,00	38,00	40,00
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
15,4	16,0	16,8	—	—	—	—	—	—
30	32	34	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—

в форме одежды № 2, 3 и 4 в сапогах.

РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИЗ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Наименование упражнения	1-й разряд		2-й разряд		3-й разряд	
	в сапогах	в ботинках	в сапогах	в ботинках	в сапогах	в ботинках
Бег на 100 м с высокого старта, с	12,5	12,0	13,0	12,5	13,7	13,2
Бег на 400 м, с	58,3	56,3	60,5	58,5	65,0	63,0
Бег на 1 км, мин. с	3.00	2.55	3.10	3.05	3.20	3.15
Бег на 3 км, мин. с	10.20	10.00	11.00	10.40	12.00	11.40
Военизированный кросс на 3 км с метанием гранаты Ф-1 и со стрельбой из автомата, мин. с	12.30	—	13.30	—	14.30	—
Марш-бросок, мин. с:						
на 5 км	21.00	—	23.00	—	25.00	—
на 10 км	48.00	—	50.00	—	52.00	—

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение 3

Ускоренное передвижение в системе физической подготовки войск 4
Методы и средства развития выносливости 6
Основы техники бега 9
Основные задачи начального обучения технике бега . . . 18
Организация и методика подготовки военнослужащих к бегу и марш-броску 27
Тренировка в беге военнослужащих старше 40 лет . . . 48
Особенности тренировки военнослужащих в особых условиях 50
Контроль физического состояния военнослужащих при подготовке к ускоренному передвижению 53
Организация и проведение соревнований по ускоренному передвижению 55

Приложения:

1. План-конспект занятия по физической подготовке с личным составом мотострелковой роты (вариант) . . . 62
2. План-конспект занятия по физической подготовке с личным составом мотострелковой роты (варнант) . . . 66
3. Содержание и порядок проведения попутной физической тренировки (вариант) 69
4. План-конспект попутной физической тренировки с личным составом мотострелковой роты при передвижении на войсковое стрельбище (вариант) 72
5. Нормативы по физической подготовке 74
6. Разрядные нормы по легкой атлетике из Военно-спортивной классификации 78

УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Редактор *Г. С. Голубева*
Технический редактор *А. А. Перескокова*
Корректор *И. Г. Апухтина*

Сдано в набор 05.04.91. Подписано в печать 17.10.91.
Формат 70×108/32. Печ. л. 2½. Усл. печ. л. 3,50. Усл. кр.-отт. 3,59.
Уч.-изд. л. 3,37. Изд. № 5/6639. Зак. 256. Бесплатно

Воениздат, 103160, Москва, К-160.
1-я типография Воениздата.
103006, Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3.